Zwölf Schritte zum abstinenten Leben

Die Spiritualität der Anonymen Alkoholiker

Von Sebastian Murken

Eine der weltweit bekanntesten Selbsthilfegruppen sind die Anonymen Alkoholiker. Ihr einzigartig starker Fokus auf Spiritualität spiegelt sich im 12-Schritte-Programm wider. Ein Blick auf die Entwicklung und Wirkfaktoren dieses Programms.

Die Anonymen Alkoholiker (AA) sind eine Selbsthilfegruppe zur Bewältigung von Alkoholismus. Die AA sind beispielhaft für zahlreiche andere Selbsthilfegruppen geworden, insbesondere die sogenannten A-Gruppen (Anonymous), die alle das von den AA entwickelte 12-Schritte-Programm verwenden.

Im Mittelpunkt stehen regelmäßige Treffen, bei denen Mitglieder ihre Erfahrungen teilen und sich gegenseitig auf ihrem Weg zur Abstinenz unterstützen. Dabei spielen Spiritualität (in Unterscheidung zu Religiosität) und das Konzept einer „Höheren Macht“ eine zentrale Rolle. Dies unterscheidet die AA von vielen anderen Suchtbehandlungsansätzen und wird oft als Schlüssel zum Erfolg der Gruppe angesehen.

GRÜNDUNGSGESCHICHTE UND SPIRITUELLE EINFLÜSSE DER AA

Die AA wurden 1935 in den USA gegründet. William Griffith Wilson, genannt „Bill W.“, ein Börsenmakler, der als hoffnungsloser Alkoholiker galt, erlebte eine tiefgreifende spirituelle Erfahrung, die ihn zur Abstinenz führte.

Gemeinsam mit Robert Holbrook Smith, genannt „Dr. Bob S.“, einem Chirurgen und ebenfalls genesenden Alkoholiker, legte er den Grundstein für das AA-Programm. Die beiden Männer waren von der Oxford-Gruppe beeinflusst, einer christlichen Bewegung, deren Ziel die moralische Aufrüstung war, durch die Prinzipien von Ehrlichkeit, Reinheit, Selbstlosigkeit und Liebe.

Wilsons spirituelle Erfahrung war ein Wendepunkt in seinem Leben und bildete die Grundlage für die Entstehung der AA. Nach vielen erfolglosen Versuchen, seine Alkoholabhängigkeit zu überwinden, hatte er während eines Krankenhausaufenthalts eine Vision, in der er eine überwältigende Präsenz spürte, die ihm half, seine Sucht zu besiegen. Diese Erfahrung überzeugte Bill W. davon, dass eine spirituelle Erweckung notwendig sei, um dauerhaft abstinent zu bleiben.

Dr. Bob S. teilte Wilsons Überzeugung und seine eigene Erfahrung mit der Oxford-Gruppe hatte ihm geholfen, seine Trinkgewohnheiten zu überwinden. Gemeinsam entwickelten sie das für die AA grundlegende 12-Schritte-Programm. Die Schritte basieren auf den Prinzipien der Oxford-Gruppe und betonen die Bedeutung von Selbstreflexion, dem Eingeständnis von Fehlern und der Suche nach spiritueller Führung.

Neben der Oxford-Gruppe gibt es einige weitere Einflüsse, die das spirituelle Programm der AA geprägt und beeinflusst haben.

C. G. Jung

Der bekannte Psychiater Carl Gustav Jung glaubte, dass Alkoholismus eine spirituelle Krankheit sei und dass die Heilung daher eine spirituelle Erfahrung erfordere. Diese Überzeugung beeinflusste die frühen Mitglieder der AA und prägte die Entwicklung des 12-Schritte-Programms. C. G. Jung hatte eine entscheidende Begegnung mit einem Patienten namens Rowland Hazard, einem wohlhabenden Amerikaner, der unter schwerer Alkoholabhängigkeit litt. Trotz mehrerer Behandlungsversuche war Hazard nicht in der Lage, seine Sucht zu überwinden. Jung erklärte ihm schließlich, dass seine einzige Hoffnung auf Heilung in einer tiefgreifenden spirituellen Erfahrung liege. Hazard nahm diesen Rat ernst und schloss sich der Oxford-Gruppe an, wo er eine solche Erfahrung machte und abstinent blieb. Diese Geschichte gelangte schließlich zu Bill W., der sie als Bestätigung für die Notwendigkeit einer spirituellen Komponente in der Alkoholismusbehandlung ansah.

William James

Auch der amerikanische Psychologe William James hatte einen bedeutenden Einfluss auf die Spiritualität der AA. Sein Werk „Die Vielfalt religiöser Erfahrung“ (1902) beschreibt religiöse und spirituelle Erfahrungen als transformative Kräfte. James’ Untersuchung religiöser Erfahrungen zeigte, dass Menschen durch spirituelle Erweckungserlebnisse tiefgreifende Veränderungen in ihrem Verhalten und ihrer Lebensweise erfahren können. Diese Einsicht war für die Gründer von AA von großer Bedeutung, da sie erkannten, dass eine solche spirituelle Transformation auch für Alkoholiker der Schlüssel zur Genesung sein könnte.

Niebuhrs Gelassenheitsgebet

Daneben ist das Gelassenheitsgebet des amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr ein zentrales Element der AA-Spiritualität geworden. Das Gebet lautet:

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Diese Worte bieten eine tägliche Erinnerung an die spirituellen Prinzipien, die dem AA-Programm zugrunde liegen. Sie helfen den Mitgliedern einerseits, Unveränderliches (wie z. B. ihre Sucht) zu akzeptieren und gleichzeitig andererseits aktiv an ihrer eigenen Heilung und ihrem Leben zu arbeiten.

DAS 12-SCHRITTE-PROGRAMM

Das 12-Schritte-Programm der AA ist ein strukturiertes Arbeitsprogramm, das den Mitgliedern hilft, ihre Abhängigkeit zu überwinden und ein neues, spirituell erfülltes Leben zu führen. Die Schritte beinhalten die Anerkennung der eigenen Machtlosigkeit gegenüber Alkohol, die Hingabe an eine höhere Macht, die moralische Inventur, das Eingeständnis von Fehlern, die Bereitschaft zur Wiedergutmachung und das fortwährende spirituelle Wachstum. Die konkreten zwölf Schritte lauten:

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.[1]

» Der erste Schritt fordert die vollständige Anerkennung der eigenen Machtlosigkeit gegenüber Alkohol. Es ist der Grundstein für den weiteren Heilungsprozess.

2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

» Hier wird die Idee einer höheren Macht eingeführt. Die Mitglieder werden ermutigt, an eine Kraft zu glauben, die größer ist als sie selbst, sei es Gott, das Universum oder eine andere spirituelle Entität.

3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.

» Dieser Schritt betont die Überantwortung an eine höhere Macht und das Vertrauen darauf, dass diese Macht das Beste für uns will.

4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

» Die Mitglieder werden aufgefordert, eine umfassende Selbstanalyse durchzuführen und ihre Fehler und Schwächen ehrlich zu erkennen.

→

FOTO: GettyImages/willhowecreative

5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

» Dieser Schritt beinhaltet das Eingeständnis der eigenen Fehler gegenüber anderen, was zur Heilung und Vergebung beiträgt.

6. Wir waren vollständig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

» Hier geht es um die Bereitschaft, sich von negativen Charakterzügen zu trennen und sich der Heilung zu öffnen.

7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

» Dieser Schritt betont die Bedeutung von Demut und das Bitten um göttliche Hilfe, um negative Eigenschaften zu überwinden.

8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.

» Die Mitglieder werden aufgefordert, sich ihrer vergangenen Verfehlungen bewusst zu werden und sich auf die Wiedergutmachung vorzubereiten.

9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

» Dieser Schritt betont die praktische Umsetzung der Wiedergutmachung, wobei Rücksicht auf die Gefühle und das Wohlergehen anderer genommen wird.

10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

» Die kontinuierliche Selbstreflexion und das sofortige Eingeständnis von Fehlern sind wesentliche Bestandteile dieses Schrittes.

11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

» Dieser Schritt betont die Bedeutung von spirituellen Praktiken wie Gebet und Meditation, um die Verbindung zu einer höheren Macht zu stärken.

12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

» Der letzte Schritt betont die Verpflichtung, das Erlernte weiterzugeben und anderen zu helfen, die ebenfalls mit Alkoholabhängigkeit kämpfen.

DIE ROLLE DER GEMEINSCHAFT BEI DEN AA

Zentral für die AA-Spiritualität ist die Erfahrung von Gemeinschaft. Die Gemeinschaft fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit und Solidarität. Untersuchungen zeigen, dass die Gruppe selbst oft als „Höhere Macht“ erlebt wird.

AA-Meetings finden regelmäßig statt und bieten einen geschützten und sicheren Rahmen, die eigene Geschichte zu teilen, Unterstützung zu erhalten und Ermutigung zu finden. Diese Treffen sind anonym und vertraulich, wodurch die Teilnehmer offen und ehrlich über ihre Kämpfe und Erfahrungen sprechen können. Die Teilnahme an AA-Meetings geht oft Jahre über den Zeitpunkt der Abstinenz hinaus und wird zum festen Bestandteil des Lebens ehemaliger Trinker.

Ein weiteres wichtiges Konzept der AA-Gemeinschaft ist die *Sponsorschaft*. Ein Sponsor ist ein erfahrenes Mitglied, das einen neuen Teilnehmer auf seinem Genesungsweg unterstützt. Der Sponsor bietet Anleitung, Unterstützung und Ermutigung und hilft dem neuen Mitglied, die 12 Schritte zu verstehen und umzusetzen. Diese Beziehung ist oft von großer Bedeutung für die Genesung und das spirituelle Wachstum beider Beteiligten.

SPIRITUELLE PRAKTIKEN BEI DEN AA

Gebet und Meditation sind für viele AA-Mitglieder zentral: Durch das Gebet suchen sie die Führung und Unterstützung einer höheren Macht, während die Meditation ihnen hilft, inneren Frieden und Klarheit zu finden. Beide Praktiken fördern die Selbstreflexion und das Bewusstsein für die eigene Spiritualität. Neben dem häufig verwendeten Gelassenheitsgebet finden viele Mitglieder auch eigene Wege, ihre spirituellen Überzeugungen und Praktiken auszudrücken. Der Fokus liegt darauf, eine persönliche und bedeutungsvolle Beziehung zu einer höheren Macht zu entwickeln, die jedem Mitglied hilft, seinen eigenen Weg zur Heilung zu finden.

Des Weiteren bieten die AA eine Vielzahl von Schriften zur Unterstützung auf dem spirituellen Weg. Das „Blaue Buch“ der AA, offiziell „Alcoholics Anonymous“ genannt, ist das zentrale Werk der Organisation und enthält die Geschichten von AA-Mitgliedern, die ihre Erfahrungen, Hoffnungen und Erfolge teilen. Dieses Buch dient vielen als Leitfaden für ihre eigene Genesung und bietet Inspiration und Ermutigung. Zusätzlich gibt es zahlreiche weitere Texte und Broschüren, die einzelne Aspekte der AA-Spiritualität und des 12-Schritte-Programms beleuchten. Diese Literatur wird oft in Meetings gelesen und diskutiert und soll helfen, die Prinzipien der AA besser zu verstehen und zu integrieren.

DIE WIRKUNG VON SPIRITUALITÄT AUF DIE GENESUNG

Eine Vielzahl an empirischen Untersuchungen belegt, dass die Spiritualität der AA eine tiefgreifende Wirkung auf die Genesung der Mitglieder hat, insbesondere durch soziale Unterstützung und durch die Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmenden:

Die Mitglieder der AA erleben oft eine tiefgreifende persönliche Transformation, die ihr Leben in vielerlei Hinsicht verbessert. Diese umfasst nicht nur die Überwindung der Alkoholabhängigkeit, sondern auch einen verbesserten Umgang mit Emotionen, stabilere psychische Gesundheit, befriedigendere Beziehungen und ein tieferes Gefühl für die Sinnhaftigkeit des Lebens. Das spirituelle Erwachen, von dem viele Mitglieder berichten, hilft ihnen, neue Perspektiven auf ihr Leben und seine Herausforderungen zu gewinnen. Sie lernen, sich selbst und anderen zu vergeben, und entwickeln oft Dankbarkeit und Demut.

Wie bereits angedeutet ist außerdem das Gemeinschaftserleben ein weiterer wichtiger Wirkfaktor der AA. Die gegenseitige Hilfe und der Austausch von Erfahrungen stärken das Gefühl der Zusammengehörigkeit und des Verständnisses füreinander. Die Gruppe hilft den Mitgliedern, Isolation und Scham zu überwinden, die oft mit Alkoholismus einhergehen. Durch die Teilnahme an Meetings und die Ermutigung von Sponsoren und anderen Mitgliedern finden die Betroffenen eine stabile und unterstützende soziale Umgebung, die ihre Genesung fördert. Die Teilnahme an den Treffen bietet auch eine wichtige Struktur und Routine, die vielen hilft, abstinent zu bleiben.

KRITIK AM KONZEPT DER AA

Trotz der positiven Wirkung der AA gibt es auch Kritik am Konzept. So vermuten Kritiker, dass eine Abhängigkeit (Alkohol) durch eine andere (AA) ersetzt wird und bemängeln den starken Fokus auf Spiritualität und die Überantwortung an eine höhere Macht, während andere die Wirksamkeit des 12-Schritte-Programms insgesamt in Frage stellen.

Die Praxis zeigt, dass sich – insbesondere in säkulareren Ländern – Menschen, die nicht religiös oder spirituell sind, von dem starken Fokus auf eine höhere Macht bei den AA abgeschreckt fühlen. Sie haben Schwierigkeiten, sich mit den spirituellen Aspekten des Programms zu identifizieren oder diese in ihr eigenes Leben zu integrieren. Diese Kritikpunkte haben zur Entwicklung alternativer Selbsthilfegruppen geführt, die ähnliche Prinzipien wie die AA verfolgen, jedoch ohne den spirituellen Fokus.[2]

FAZIT

Die Spiritualität der AA ist ein integraler Bestandteil ihres Erfolgs. Durch die Kombination von Einflüssen aus der Oxford-Gruppe, den Ideen von C. G. Jung und William James sowie dem Gelassenheitsgebet bieten die AA durch die 12 Schritte zur Genesung ein tiefgreifendes spirituelles Programm, das Millionen von Menschen auf ihrem Weg zur Abstinenz und Heilung unterstützt hat. Die Betonung von Gemeinschaft, persönlicher Transformation und die Verbindung zu einer höheren Macht hat vielen Menschen geholfen, ein erfülltes und abstinentes Leben zu führen.

Trotz aller Kritik und der Schwierigkeit der Suchtbewältigung ganz allgemein bleiben die AA eine der bekanntesten und am weitesten verbreiteten Selbsthilfegruppen weltweit. Ihre einzigartige Mischung aus Spiritualität und praktischen Schritten zur Genesung bietet einen bewährten Weg für diejenigen, die mit Alkoholabhängigkeit kämpfen. Durch kontinuierliche Selbstreflexion, spirituelle Praktiken und die Unterstützung der Gemeinschaft finden die Mitglieder der AA den Weg zu einem neuen Leben jenseits der Sucht. ↔

WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

Originalschrifttum der Anonymen Alkoholiker:

Anonyme Alkoholiker: Anonyme Alkoholiker. Ein Bericht über die Genesung alkoholkranker Männer und Frauen. o. O: Anonyme Alkoholiker deutscher Sprache. 2016, 1. rev. Aufl.

Weitere Literatur unter: www.anonyme-alkoholiker.de/publikationen/literatur/

SEKUNDÄRLITERATUR

A.H. Hai, C. Franklin, S. Park, D.M. DiNitto, N. Aurelio: The efficacy of spiritual/religious interventions for substance use problems: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, in Drug and alcohol dependence, 202, 2019, S. 134-148.

E. Kurtz: A. A. The story. A revised edition of "Not-God: A history of Alcoholics Anonymous". Harpercollins, San Francisco 1988.

I. McCabe: Carl Jung and Alcoholics Anonymous: The Twelve Steps as a Spiritual Journey of Individuation. London, Routledge 2015.

S. Murken: Die Konzeptualisierung von Spiritualität und „Höherer Macht" im Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker (AA), in Archiv für Religionspsychologie, 21, 1994, S. 141-152.

S. Murken: Religiosität, Kontrollüberzeugung und seelische Gesundheit bei Anonymen Alkoholikern. Lang, Frankfurt am Main 1994.

S. Murken: Die Entstehung der Anonymen Alkoholiker: zur Geschichte eines spirituellen Programms, in Spiritual Care, 3(1), 2014, S. 8-17.

*Prof. Dr. **Sebastian Murken** ist Psychologischer Psychotherapeut, Gruppenanalytiker und Honorarprofessor für Religionspsychologie an der Philipps-Universität Marburg. Er arbeitet in eigener Praxis in Mainz. Sein Interessenschwerpunkt sind Gruppenprozesse und religiöse Phänomene der Gegenwart. Weitere Infos unter www.sebastian-murken.de*

[1] Alle Schritte sind bewusst in der Vergangenheitsform geschrieben. Dadurch sollen die persönliche Erfahrung und der Fortschritt, den die Mitglieder bereits gemacht haben, betont, die Effektivität des Programms unterstrichen sowie neuen Mitgliedern Hoffnung und Vertrauen in den Genesungsprozess vermittelt werden.

[2] Vgl. Interview mit Andrea Schmidt zu den Selbsthilfegruppen des Blauen Kreuzes in dieser Ausgabe.